



## Hjärtligt välkommen till ÖKKs Skridskoskola och Konståkningsskola

### Skridskoskolan

Ny startar årets upplaga av ÖKKs mycket populära **skridskoskola**. Skridskoskolan passar både dig som är nybörjare och dig som redan kan en del men vill ha hjälp att lära dig mer. I skridskoskolan tränar man 1 gång i veckan. På lektionerna varvar din tränare olika teknikövningar med roliga lekar på isen. Beroende på hur stort antalet deltagare blir, delas barnen in i mindre grupper utifrån tidigare skridskovana, för att övningarna ska kunna anpassas till deras varierande förkunskap. Snälla och duktiga hjälptränare från ÖKKs tävlingsgrupper är med barnen på isen och ger en stöttande hand när så behövs.

Skridskoskolan startar i år vecka 41, och träningen sker på Kempehallen i Hörnnett. Säsongen pågår fram till april, med uppehåll för jul- och nyår, och avslutas för den som vill med uppträdande på ÖKKs Isgala. Anmälan görs här på hemsidan eller till vår kanslist Helene Lundholm på 0660-553 30.

Skridskoskolan tränar: **Tisdagar 17.00-17.50**

Alt

**Söndagar 16.30 – 17.20**

Pris: **500 kr + medlemsavgift 250 kr/familj**

### Konståkningsskolan

Konståkning är en växande sport i Sverige och vi märker ett starkt ökat intresse i Örnsköldsvik. Våra framgångar i tävlingssammanhang, våra fantastiska tränare och givetvis vår populära isgala har bidragit till detta. I vår **Konståkningsskola** tränar man tillsammans med andra nybörjare i en konståkningsgrupp och får lära sig grundbyggnaderna i konståkning; olika sätt att åka framåt och bakåt, träna på bågar och att åka på ett ben, och enklare hopp och piruetter. Som alltid handlar det om att ha skoj på isen, inriktningen på övningarna är mot konståkning med fokus på att utveckla en bra skridskoåkning. I Konståkningsskolan tränar man två dagar i veckan.

Du kan börja i Konståkningsskolan utan att först gå Skridskoskolan. Vi har inga hjälptränare i dessa grupper, så du måste kunna ta dig fram utan stöd på isen, men du behöver inte vara något "skridskoproffs" när du börjar. Det hjälper ÖKK dig att bli!

Pris: **750 kr + medlemsavgift 250 kr/familj**

Du som först börjar Skridskoskolan och sedan vill hoppa över till Konståkningsskolan under säsongen betalar bara mellanskillnaden på 250 kr.  
Konståkningsskolan startar upp vecka 37. Träningstider/dagar är inte fastlagda än.

### Hyrskridskor

Vi vill passa på att rekommendera barn i framförallt Konståkningsskolan men även Skridskoskolan att hyra "riktiga" konståkningsskridskor. Dessa stadiga skridskor gör att inläringen blir roligare och går snabbare. De ger mer stöd, bättre balans och ett helt annat glid på isen än de skridskor man kan köpa i vanliga sportaffärer.  
ÖKKs hyrskridskor finns i storlekarna 28-33.

### Schema

Schema för skridskoskolan läggs ut här på hemsidan i samband med uppstarten. Ibland sker avbokningar av vår istid på grund av andra aktiviteter i hallen. **Avbokningar meddelas här på hemsidan under "Skridskoskolan – nyheter"**. Ta gärna för vana att ta en titt där före träningen för att inte missa eventuella i-sista-minuten-förändringar.

### Kontakt

För frågor rörande Skridskoskolan, maila [skridskoskolan@ovikskk.se](mailto:skridskoskolan@ovikskk.se)

Skridskouthyrning Ingela Wiberg: 070-226 13 51

### Några saker att komma ihåg så att barnens träning blir så bra som möjligt

- Utrustning: **Skridskor, hjälm med namnlapp, och vantar**. Välj skridskor som är stabila och ger ett bra stöd för vristerna. I konståkningsskolan gäller konståkningsskridskor med taggar, som behövs för många av övningarna. Vi rekommenderar gärna "taggskridskor" även till skridskoskolans barn: till skillnad från vad många tror är dessa inte svårare att lära sig åka i än vad skridskor utan taggar är.
- **Slipade skridskor** är en förutsättning för att barnen ska kunna lära sig åka skridskor! Med oslipade skenor glider fötterna iväg åt alla håll som för Bambi på hal is. Vi erbjuder slipning av konståkningsskridskor, pris för detta är 60 kr.
- Skaka eller borsta av grusiga ytterkläder före ispasset. Sand och grus förstör skenorna, och barnen riskerar att stupa om de åker in i en "sandhög". Man får heller inte gå på isen med skor.
- Vi vill helst inte att föräldrar vistas på isen under lektionerna, då vår erfarenhet är att barnen lär sig bättre på egen hand. Men om du bedömer att du behövs på isen: ta på skridskor.